



Październik 2019- Szkoła Podstawowa nr 8

30.09.2019 poniedziałek	01.10.2019 wtorek	02.10.2019 środa	03.10.2019 czwartek	04.10.2019 piątek
-zupa kalafiorowa -gulasz wieprzowy -kasza gryczana -ogórek kiszony -kompot lub woda mineralna Alergeny: laktoza, gluten, seler	-zupa koperkowa -szynka pieczona -kasza jęczmienna -ćwikła -kompot lub woda mineralna Alergeny: laktoza, seler, gluten	-zupa pomidorowa z makaronem -kotlet drobiowy panierowany -ziemniaki -surówka z kapusty pekińskiej -kompot lub woda mineralna Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja	-zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym -udko pieczone -ryż z warzywami -marchewka z jabłkiem -kompot lub woda mineralna Alergeny: gluten, jaja, laktoza, seler	-kapuśniak -miruna w sosie koperkowym -ziemniaki -surówka z kapusty kiszonej -kompot lub woda mineralna Alergeny: laktoza, seler, gluten, ryby
07.10.2019 poniedziałek	08.10.2019 wtorek	09.10.2019 środa	10.10.2019 czwartek	11.10.2019 piątek
-żurek z jajkiem i kiełbasą -łazanki z kapustą -kompot lub woda mineralna Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten	-kartoflanka -skrzydełka pieczone -ryż z warzywami -surówka z białej kapusty -kompot lub woda mineralna Alergeny: laktoza, gluten, seler, gorczyca	-krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym -pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie własnym -ziemniaki -marchewka z groszkiem oprószana -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja	-zupa z fasolką szparagową -pierogi ruskie -owoc -mleko lub woda mineralna Alergeny: gluten, jaja, seler, laktoza	-zupa ryżowa -kotlety rybne -ziemniaki -surówka z białej rzodkwi -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, jaja, laktoza, ryby, gluten



14.10.2019 poniedziałek	15.10.2019 wtorek	16.10.2019 środa	17.10.2019 czwartek	18.10.2019 piątek
-zupa jarzynowa -makaron z serem -owoc -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja	-barszcz czerwony zabieleny z jajkiem -kopytka z sosem pieczarkowym -marchewka z jabłkiem -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, jaja, laktoza, gluten	-zupa fasolowa -gołąbki z sosem pomidorowym -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, laktoza, gluten	-rosół z warzywami -pieczeń ze schabu -ziemniaki -buraczki -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, jaja, laktoza, gluten	-grochówka -ryba w panierce -ryż z warzywami -fasolka szparagowa z wody -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, laktoza, jaja, ryby, gluten
21.10.2019 poniedziałek	22.10.2019 wtorek	23.10.2019 środa	24.10.2019 czwartek	25.10.2019 piątek
-zupa z zielonych warzyw z ryżem -makaron z sosem bolońskim -kompot lub woda mineralna Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja	-zupa cukiniowa -naleśnik z serem 1szt -naleśnik z dżemem 1szt -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, gluten, jaja, laktoza	-barszcz biały z jajkiem -pierogi ruskie -owoc -kompot lub woda mineralna Alergeny: jaja, gluten, seler, laktoza	-zupa kminkowa -kurczak w sosie śmietanowym -kasza jaglana -buraczki -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, laktoza, gluten	-zupa cebulowa z groszkiem ptysiowym -ryba po grecku -ziemniaki -surówka z kapusty kiszzonej -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, jaja, ryby, laktoza, gluten
28.10.2019 poniedziałek	29.10.2019 wtorek	30.10.2019 środa	31.10.2019 czwartek	
-zupa krupnik -gulasz wieprzowy -kasza gryczana	-kalafiorowa -risotto z kurczakiem i warzywami	-zupa minestrone z cukinią -kotlet mielony -ziemniaki	-barszcz ukraiński -kotlet drobiowy panierowany -ziemniaki opiekane	



-ogórek kiszony -kompot lub woda mineralna Alergeny: gluten, laktoza, seler	-kompot lub woda mineralna Alergeny: gluten, jaja, laktoza, seler	-kapusta zasmażana -kompot lub woda mineralna Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja	-marchewka z chrzanem -kompot lub woda mineralna Alergeny: seler, laktoza, gorczyca, gluten, jaja	
--	---	---	--	--



Alergeny w żywności - Centrum Integracji Społecznej w Sanoku

Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarne z bóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Lubin	14. Mięczaki
1	Kartoflanka	x						x		x					
2	Makaron w sosie bolońskim	x		x				x		x					
3	Zupa pomidorowa z makaronem	x		x				x		x					
4	Zupa pomidorowa z ryżem	x						x		x					



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarne zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Łubin	14. Mięczaki
26	Ryż z warzywami 1							x		x					
27	Ryż z warzywami 2							x		x					
28	Marchewka z chrzanem			x				x			x				
29	Rosół z makaronem	x		x				x		x					
30	Rosół z ziemniakami									x					
31	Rosół solo									x					
32	Pierogi ruskie	x		x				x		x					
33	Pierogi z kapustą	x		x				x		x					
34	Pierogi ze szpinakiem	x		x				x							
35	Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami	x		x				x		x					
36	Pierogi z kaszą gryczaną i serem	x		x				x		x					



37	Pierogi z kaszą jęczmienną i pieczarkami	x		x				x		x								
38	Pierogi ze śliwkami	x		x				x										
39	Pierogi z truskawkami	x		x				x										
40	Pierogi drożdżowe	x		x				x		x								
41	Zupa ryżowa	x						x		x								
42	Filet z indyka pieczony	x						x		x								
43	Surówka z białej kapusty na majonezie			x				x			x							
44	Surówka z białej kapusty na winegrecie																	
45	Zupa ogórkowa z ziemniakami	x						x		x								
46	Zupa ogórkowa z ryżem	x						x		x								
47	Zupa ogórkowa z makaronem	x		x				x		x								
48	Zupa ogórkowa z warzywami	x						x		x								
49	Ryba w sosie koperkowym	x			x			x		x								
50	Surówka z kapusty kiszonej																	
51	Zupa z soczewicy z kielbasą	x						x		x								
52	Zupa z soczewicy	x						x		x								
53	Żurek z jajkiem i kielbasą	x		x				x		x								
54	Żurek z jajkiem	x		x				x		x								
55	Żurek solo	x						x		x								
56	Kotlet mielony	x		x				x		x								
57	Kapusta zasmażana 1	x								x								



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarna zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Lubin	14. Mięczaki
58	Kapusta zasmażana 2	x						x		x					
59	Kapusta zasmażana 3														
60	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	x		x				x		x					
61	Szynka pieczona	x						x		x					
62	Karkówka pieczona	x						x		x					
63	Kasza jęczmienna	x						x							
64	Zupa kminkowa z ziemniakami	x						x		x					
65	Zupa kminkowa z makaronem	x		x				x		x					
66	Gołąbki z sosem pomidorowym	x						x		x					
67	Gołąbki z sosem pieczarkowym	x						x		x					
68	Zupa fasolowa z ziemniakami	x						x		x					



69	Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbasą	x						x		x				
70	Zupa fasolowa z makaronem	x		x				x		x				
71	Zupa fasolowa z makaronem i kielbasą	x		x				x						
72	Ryba po grecku	x			x			x		x				
73	Kasza kus-kus	x						x						
74	Marchewka z jabłkiem													
75	Zupa pieczarkowa z ziemniakami	x						x		x				
76	Zupa pieczarkowa z makaronem	x		x				x		x				
77	Makaron z serem	x		x				x						
78	Zupa z fasolką szparagową	x						x		x				
79	Pieczeń ze schabu	x						x		x				
80	Kasza perlowa	x						x						
81	Barszcz biały z jajkiem	x		x				x		x				
82	Barszcz biały z jajkiem i kielbasą	x		x				x		x				
83	Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą	x						x		x				
84	Pieczeń rzymska	x		x				x		x				
85	Sos koperkowy	x						x		x				
86	Surówka z kapusty czerwonej			x				x			x			
87	Bigos	x								x				
88	Racuchy z jabłkami	x		x				x						
89	Kapuśniak jarski	x								x				



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarne zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Łubin	14. Mięczaki
90	Kapuśniak tradycyjny	x								x					
91	Paluszki rybne	x		x	x	x		x		x					
92	Mizeria mix na winegreecie														
93	Mizeria mix na śmietanie							x							
94	Kurczak w sosie śmietanowym	x						x		x					
95	Fasolka po bretońsku	x								x					
96	Skrzydółka pieczone														
97	Zupa cukiniowa jarska	x						x		x					
98	Zupa cukiniowa z cebulą	x						x		x					
99	Pyzy z mięsem	x		x				x		x					
100	Wątróbka z cebulą	x						x		x					



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarna zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Lubin	14. Mięczaki
122	Pasta z sera białego							x							
123	Rurki z kremem	x		x				x							
124	Piernik	x		x				x							
125	Panna Cotta							x							
126	Salatka warstwowa z kurczakiem			x				x			x				
127	Koktajl malinowy							x							
128	Rolada biszkoptowa	x		x				x							
129	Kora orzechowa	x		x				x	x						
130	Pulpety w sosie pomidorowym	x		x				x		x					
131	Ćwikła														
132	Kluski śląskie	x		x				x							



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarna zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Lubin	14. Mięczaki

Specyfikacja potraw:

1. Kartoflanka : ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, tłuszcz, mąka, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka natka, sól, pieprz
2. Makaron w sosie bolońskim: makaron penne, szynka w/p, cebula, olej, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, por, cebula, lubczyk, oregano, mąka, sól, pieprz, cukier, ser żółty, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk



3. Zupa pomidorowa z makaronem: masło, koncentrat pomidorowy lub pulpa pomidorowa, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, pietruszka natka, makaron gruby
4. Zupa pomidorowa z ryżem: masło, koncentrat pomidorowy lub pulpa pomidorowa, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, pietruszka natka, ryż
5. Kurczak pieczony: udko lub podudzie drobiowe, sól, pieprz, papryka w proszku, czosnek świeży, czosnek granulowany, olej, majeranek
6. Ziemniaki purée: ziemniaki, masło, (ew. koperek)
7. Ziemniaki z wody: ziemniaki, masło, ew. koperek
8. Buraczki: buraki, cebula, olej, ocet, sól, pieprz, cukier
9. Ćwikła : buraki, chrzan, cukier, pieprz, ocet, olej
10. Zupa krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym: zupa-masło, cebula, pieczarki , włoszczyzna, śmietana, mąka, sól, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie ;groszek ptysiowy: margaryna, mąka, jaja, proszek do pieczenia
11. Kasza gryczana: kasza, masło
12. Krupnik : kasza jęczmienna, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, lubczyk
13. Naleśniki z serem: ciasto naleśnikowe- mąka, mleko, jaja, olej, ser-ser biały, cukier puder, cukier waniliowy, śmietana, ew. rodzyнки, aromat
14. Naleśniki z jabłkiem: ciasto naleśnikowe- mąka, mleko, jaja, olej, jabłka, cukier, ew. cynamon
15. Naleśniki z dżemem: ciasto naleśnikowe- mąka, mleko, jaja, olej, dżem lub powidło
16. Zupa jarzynowa: ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, marchewka, seler, por, cebula, pietruszka natka, ew. koper, sól, pieprz, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
17. Ryba w panierce: ryba, przyprawa do ryb, sól, pieprz, mąka, jajka, bułka tarta, olej rzepakowy
18. Surówka z kapusty pekińskiej na winegrezie: kapusta pekińska, pomidor, ogórek, papryka, cebula, olej, cukier, sos ogrodowy, sól
19. Surówka z kapusty pekińskiej na majonezie: kapusta pekińska, cebula, marchew, majonez, jogurt naturalny lub śmietana, sól, pieprz, cukier, ocet
20. Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem: buraki, masło, cebula, marchew, seler, por, śmietana, mąka, jajko, sól, ocet, cukier, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, ew. koper, czosnek
21. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami: buraki, masło, cebula, marchew, seler, por, śmietana, mąka, ziemniaki, sól, ocet, cukier, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, ew. koper, czosnek
22. Łazanki z kapustą: makaron łazanki, kapusta, cebula, tłuszcz, olej, sól, cukier, pieprz
23. Kompot : owoce, cukier
24. Zupa koperkowa: koper, ziemniaki, marchew, cebula, seler, por, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz
25. Kotlet drobiowy panierowany: filet, przyprawa do mięs, sól, jajka, mąka, bułka tarta, mleko, olej
26. Ryż z warzywami 1: ryż, marchew, seler, por, masło, sól
27. Ryż z warzywami 2: ryż, masło, kukurydza, marchewka, groszek zielony, pietruszka natka, sól



28. Marchewka z chrzanem: marchew, jabłko, chrzan, cytryna, cukier, majonez, śmietana
29. Rosół z makaronem: kurczak, porcja rosółowa drobiowa, seler, marchew, por, cebula, lubczyk, warzywko bez glutamianu sodu, pietruszka natka, sól, pieprz, makaron nitki
30. Rosół z ziemniakami: kurczak, porcja rosółowa drobiowa, seler, marchew, por, cebula, lubczyk, warzywko bez glutamianu sodu, pietruszka natka, sól, pieprz, ziemniaki
31. Rosół solo: kurczak, porcja rosółowa drobiowa, seler, marchew, por, cebula, lubczyk, warzywko bez glutamianu sodu, pietruszka natka, sól, pieprz,
32. Pierogi ruskie: -ziemniaki, masło, cebula, ser biały, sól, pieprz
33. Pierogi z kapustą: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- kapusta, pieczarki, cebula, tłuszcz, sól, pieprz, maggi
34. Pierogi ze szpinakiem: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- szpinak, ser biały, sól, pieprz, masło, czosnek
35. Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- kasza gryczana, masło, cebula, pieczarki, sól, pieprz, maggi
36. Pierogi z kaszą gryczaną i serem: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz-kasza gryczana, masło, cebula, ser biały, sól, pieprz, maggi
37. Pierogi z kaszą jęczmienną i pieczarkami: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz –kasza jęczmienna, masło, cebula, pieczarki, maggi, sól, pieprz
38. Pierogi ze śliwkami :ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- śliwki, cukier, ew. cynamon, masło
39. Pierogi z truskawkami: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz: truskawki, cukier, masło ew. bita śmietana
40. Pierogi drożdżowe: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, drożdże farsz- ziemniaki, cebula, masło, sól, pieprz, maggi
41. Zupa ryżowa z makaronem: kości kulinarne, kurczak, ryż, marchew, seler, por, cebula, śmietana, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, pietruszka natka, makaron
42. Filet z indyka pieczony: indyk filet, przyprawa do mięs, sól, pieprz, majeranek, czosnek, słodka papryka, mąka, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
43. Surówka z białej kapusty na majonezie: kapusta, cebula, marchewka, natka pietruszki, sól, cukier, pieprz, ocet, majonez
44. Surówka z białej kapusty na winogrecie: kapusta, cebula, pomidor, ogórek, papryka, sól, cukier, ocet, sos ogrodowy, olej
45. Zupa ogórkowa z ziemniakami: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
46. Zupa ogórkowa z ryżem: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, ryżem, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
47. Zupa ogórkowa z makaronem: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
48. Zupa ogórkowa z warzywami: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
49. Ryba w sosie koperkowym: ryba, mąka, olej, przyprawa do ryb, sól, pieprz, masło, śmietana, koper, lubczyk
50. Surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, marchew, cebula, ew. jabłko, sól, cukier, pieprz, olej



51. Zupa z soczewicy z kiełbasą: soczewica, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron, ziemniaki, kiełbasa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, lubczyk, pietruszka natka
52. Zupa z soczewicy : soczewica, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, lubczyk, pietruszka natka
53. Żurek z jajkiem i kiełbasą: żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, kiełbasa lub boczek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka, jajko
54. Żurek z jajkiem : żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka, jajko
55. Żurek solo: żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, kiełbasa lub boczek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka,
56. Kotlet mielony: łopatką wieprzową, cebula, czosnek, jaja, przyprawa do mięsa, sól, pieprz, bułka, mąka pszenna, olej
57. Kapusta zasmażana 1: kapusta, cebula, tłuszcz, marchew, seler, por, cebula, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, mąka
58. Kapusta zasmażana 2 młoda: kapusta, masło, cebula, koper, mąka, śmietana, ocet, sól, cukier, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kminek
59. Kapusta zasmażana 3: kapusta świeża, kapusta kiszona, tłuszcz, cebula, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, cukier, pieprz
60. Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym: masło, brokuły, marchew, seler, por, cebula, mąka, śmietana, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, groszek ptysiowy: mąka, margaryna, jajka, proszek do pieczenia
61. Szyńka pieczona: szynka b/k, przyprawa do mięs, sól, pieprz, kminek, czosnek, papryka w proszku, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy
62. Karkówka pieczona; karkówka, przyprawy, olej, czosnek, liść laurowy, mąka, lubczyk
63. Kasza jęczmienna: kasza jęczmienna, sól, masło
64. Zupa kminkowa z ziemniakami: kminek, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, pietruszka natka
65. Zupa kminkowa z makaronem: kminek, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, pietruszka natka
66. Gołąbki z sosem pomidorowym: kapusta, ryż, kasza jęczmienna, cebula, tłuszcz, masło, mięso wieprzowe, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk
67. Gołąbki z sosem pieczarkowym: kapusta, ryż, kasza jęczmienna, cebula, tłuszcz, masło, mięso wieprzowe, sól, pieprz, pieczarki, ew. grzyby suszone, śmietana, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk
68. Zupa fasolowa z ziemniakami: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, tłuszcz, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka



69. Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbasą: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kielbasa ew. boczek, tłuszcz, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
70. Zupa fasolowa z makaronem: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, tłuszcz, mąka, makaron liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
71. Zupa fasolowa z makaronem i kielbasą : fasola, marchew, seler, por, cebula, makaron, kielbasa ew. boczek, tłuszcz, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
72. Ryba po grecku: ryba, mąka, olej, przyprawa do ryb, sól, pieprz, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, lubczyk
73. Kasza kus-kus: kasza kus-kus, sól, masło
74. Marchewka z jabłkiem: marchew, jabłko, cytryna, cukier
75. Zupa pieczarkowa z ziemniakami: pieczarki, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy
76. Zupa pieczarkowa z makaronem: pieczarki, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy
77. Makaron z serem: makaron gruby, ser biały, masło, sól
78. Zupa z fasolką szparagową: fasolka szparagowa, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy
79. Pieczeń ze schabu: schab, przyprawa do mięsa, kminek, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy
80. Kasza perłowa: kasza perłowa, masło, sól
81. Barszcz biały z jajkiem: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, jajko, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
82. Barszcz biały z jajkiem i kielbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, jajko, kielbasa ew. boczek liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
83. Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kielbasa ew. boczek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
84. Pieczeń rzymska: mięso wieprzowe (łopatka lub szynka), czosnek, cebula, jajka, bułka, przyprawa do mięsa, sól, pieprz
85. Sos koperkowy: masło, mąka, śmietana, mleko, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, przyprawy
86. Surówka z kapusty czerwonej: kapusta, cebula, majonez, śmietana, sól, cukier, pieprz, ocet
87. Bigos: kapusta świeża, kapusta kiszona, cebula, marchewka, seler, por liść laurowy, ziele angielskie, kielbasa, ew. boczek, koncentrat pomidorowy, tłuszcz, mąka, przyprawy
88. Racuchy z jabłkami: mąka, drożdże, jaja, mleko, cukier, cukier waniliowy, cukier puder, jabłka, olej



89. Kapuśniak jarski: kapusta świeża, kapusta kiszona, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, tłuszcz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, przyprawy
90. Kapuśniak tradycyjny: kapusta świeża, kapusta kiszona, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kiełbasa ew. boczek koncentrat pomidorowy, tłuszcz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, przyprawy
91. Paluszki rybne: paluszki rybne, olej
92. Mizeria mix na winegrezie: sałata zielona, cebula, pomidor, ogórek, sos ogrodowy, olej, przyprawy, ocet
93. Mizeria mix na śmietanie: sałata zielona, cebula, pomidor, ogórek, śmietana, przyprawy, ocet
94. Kurczak w sosie śmietanowym: filet, przyprawa do mięsa, olej, masło, cebula, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, mąka, przyprawy
95. Fasolka po bretońsku: fasola, koncentrat, marchew, seler, por, cebula, tłuszcz, mąka, kiełbasa ew. boczek, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy
96. Skrzydełka pieczone: skrzydełka, olej, przyprawa do mięsa, papryka słodka, czosnek świeży ew. granulowany, kminek
97. Zupa cukiniowa jarska: cukinia, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, przyprawy
98. Zupa cukiniowa z kiełbasą: cukinia, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, pietruszka natka, ziele angielskie, kiełbasa, liść laurowy, lubczyk, przyprawy
99. Pyzy z mięsem: ciasto: ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, sól, mąka pszenna; farsz: kurczak, ew. mięso wieprzowe, cebula, tłuszcz, masło, bułka, sól, pieprz
100. Wątróbka z cebulą: wątróbka, cebula, mąka, przyprawy, olej, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie
101. Ciasto ucierane: mąka, jaja, proszek do pieczenia, olej, jabłka, cukier, aromat
102. Babeczki z kremem waniliowym: ciasto: masło, mąka, proszek do pieczenia, jaja, śmietana, krem: mleko, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, masło, owoce
103. Sos tatarski: ogórek konserwowy, pieczarka marynowana, cebula, majonez, jaja, śmietana, majonez, przyprawy, Ew, groszek konserwowy
104. Budyń waniliowy: budyń, mleko, cukier, masło
105. Jajecznicza na maśle: jajka, masło, sól
106. Mus czekoladowy: śmietana, mleko, czekolada, mus owocowy, cukier puder, cukier waniliowy
107. Sałatka z tuńczyka: tuńczyk w sosie własnym, jaja, cebula, kukurydza, majonez, śmietana
108. Karpatka z brzoskwiniami: ciasto: margaryna, mąka, jaja, proszek do pieczenia, krem: mleko, żółtka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, masło, brzoskwinie w syropie
109. Sernik: ciasto: margaryna, mąka, jaja, cukier, smalec, proszek do pieczenia, ser: ser biały, mleko, jaja, cukier, olej, aromat, bakalie
110. Kawa inka z mlekiem: kawa inka, mleko, woda, cukier
111. Owoce w galaretkie: owoce mix, galaretka owocowa



112. Ciasto cappuccino: ciasto: mąka, jaja, proszek do pieczenia, cukier, masa: mleko, jaja, cukier, cukier waniliowy, cukier puder, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kawa cappuccino, kawa rozpuszczalna, masło, margaryna
113. Sałatka jarzynowa: marchew, seler, cebula, jajka, ogórek kiszony, kukurydza, groszek konserwowy, jabłko, majonez, musztarda, śmietana, przyprawy
114. Jabłko pieczone z rodzynkami: jabłko, rodzynki, cukier puder, cynamon, mleko, żółtka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, masło
115. Jajko w majonezie: jaja, majonez, śmietana, ew. groszek konserwowy, szczypiorek, przyprawy
116. Biszkopt zbitą śmietaną i owocami: ciasto: jaja, mąka, cukier, proszek do pieczenia, masa : śmietana, cukier puder, cukier waniliowy, żelatyna, owoce
117. Sałatka owocowa: owce mix, śmietana, cukier puder, cukier waniliowy
118. Sałatka z selera z szynką i ananasem : seler konserwowy, jaja, szynka, kukurydza, ananas, majonez, musztarda, przyprawy
119. Kruche ciasteczka: mąka, masło,, margaryna, jaja, śmietana, cukier puder, proszek do pieczenia, marmolada, posypki
120. Szarlotka : margaryna, mąka, jaja, śmietana, proszek do pieczenia, jabłka, cynamon
121. Ciasto makowe: mąka, jaja, proszek do pieczenia, margaryna, śmietana, mak, jabłka, aromat, rodzynki, orzechy, olej, cukier, mleko
122. Pasta z sera białego: ser biały, śmietana, przyprawy, dodatek smakowy: szczypior, cebula, pomidor.....
123. Rurki z kremem: mąka, jaja, margaryna, proszek do pieczenia, mleko, cukier, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, cukier puder
124. Piernik: jaja, cukier, mąka, soda, amoniak, przyprawa do piernika, miód, olej, marmolada, herbata, mleko, mąka ziemniaczana, masło
125. Panna Cotta: mleko, śmietanka, żelatyna, cukier, cukier waniliowy, mus owocowy
126. Sałatka warstwowa z kurczakiem: filet, przyprawa do mięsa, olej, kapusta pekińska, kukurydza, cebula lub szczypior, pomidor, ogórek, majonez, ketchup, przyprawy
127. Koktajl malinowy: maliny, kefir, cukier
128. Rolada biszkoptowa: mąka, jaja, cukier, proszek do pieczenia, mleko, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, masło, owoce
129. Kora orzechowa: orzechy, kokos, rodzynki, mąka pszenna, proszek do pieczenia, jaja, brzoskwinie, mleko, mąka ziemniaczana, masło, galaretka, cukier
130. Pulpety w sosie pomidorowym: pulpety: mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka, olej, przyprawa do mięsa, sos: koncentrat, cebula, włoścзыzna, masło, mąka, śmietana, sól, pieprz, cukier, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
131. Ćwikła: buraki, chrzan, ocet, sól, cukier, pieprz, olej
132. Kluski śląskie: ziemniaki, jajka, mąka ziemniaczana, sól, masło, mąka pszenna
133. Kostka z kaszy manny: kasza manna, sól, mleko, jajka, olej
134. Pasta z sera białego i ryby: ser biały, konserwa rybna w pomidorach, cebula, sól
135. Deser warstwowy : maliny, kiwi, śmietana, cukier



136. Surówka wielowarzywna: kapusta, marchew, cebula, pomidor, ogórek, majonez, ocet, sól, cukier, pieprz
137. Kasza manna z musem jabłkowym: kasza manna, mleko, cukier, jabłka, ew. cynamon
138. Gofry z cukrem pudrem: mąka, śmietana, jaja, cukier, margaryna, proszek do pieczenia
139. Gofry z owocami i bitą śmietaną: mąka, śmietana, jaja, cukier, proszek do pieczenia, margaryna, owoce
140. Zupa minestrone: pulpa pomidorowa, makaron drobny, marchew, seler, por, cukinia, rosół drobiowy, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
141. Risotto z kurczakiem i warzywami – ryż, marchew, seler, por, masło, filec, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, śmietana, mąka

CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ul. Stróżowska 15, 38-500 Sanok
e-mail: biuro@cissanok.pl, tel. 518-922-200

